

# ਜੀਵਿਏ ਗੁਰਬਾਣੀ ਹਾਲ

ਸੁਲੇਖ ਮਾਲਾ

(Living With Gurbani Practice Book-I)

ਦੂਜੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਲਈ

Class-II



ਡਾ. ਵਰਿੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ



www.ggssc.net

ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਸਟੱਡੀ ਸਕਲ

## ਸੰਪਾਦਕ ਦੀ ਕਲਮ ਤੋਂ



ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ,

ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਰੱਬ ਦਾ ਰੂਪ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਮਲਤਾ, ਨਿਰਵੈਰਤਾ, ਭੋਲਾਪਣ ਅਤੇ ਬੋਲਾਂ ਦੀ ਮਿਠਾਸ ਕਠੋਰ ਹਿਰਦਿਆਂ ਅੰਦਰ ਵੀ ਪਿਆਰ ਦੇ ਚਜ਼ਮੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚੰਚਲ ਹਰਕਤਾਂ ਭਾਵੇਂ ਕਈ ਵਾਰ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ਾਨ ਵੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਿਆਰ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਸਿੰਗਾਰ ਹੋ, ਹਰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਜਾਨ ਹੋ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਤਨੇ ਸੁੰਦਰ ਬਣਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਡ ਪਿਆਰ ਕਰਦਿਆਂ ਰੱਜਦੇ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਹਰ ਲੋੜ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ! ਸਾਨੂੰ ਸੁੰਦਰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਅਤੀ ਸੁੰਦਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੂੰ ਜੇ ਅਸੀਂ ਪੱਕਾ ਦੋਸਤ ਬਣਾ ਲਈ ਅਤੇ ਹਰ ਕੰਮ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਕੇ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਹੋਰ ਸੁੰਦਰ ਬਣਾ ਦੇਣਗੇ। ਸਵੇਰੇ ਉਠਦਿਆਂ ਸਾਰੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਉਪਰੰਤ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਦਿਆਂ, ਤਿਆਰ ਹੁੰਦਿਆਂ, ਪ੍ਰਸ਼ਾਦਾ ਛਕਦਿਆਂ, ਸਕੂਲ ਜਾਂਦਿਆਂ, ਪੜ੍ਹਦਿਆਂ, ਖੇਡਦਿਆਂ, ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਕਰਦਿਆਂ ਤੇ ਫੇਰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਲੰਗਿਆਂ ਜਦੋਂ ਆਪਣੇ ਮਿੱਤਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਜਾਣਾਂਗੇ ਤਾਂ ਉਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪ ਸਹਾਈ ਹੋਣਗੇ। ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਇਤਨੇ ਸੁੰਦਰ ਤੋਂ ਸੁੰਦਰ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਸਿੰਗਾਰ ਦੇਣਗੇ ਕਿ ਸਾਰੀ ਲੁਕਾਈ ਸਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰੇਗੀ।

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿੱਤ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਕਰਦਿਆਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਯਾਦ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਲਈ ਅਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਵਰ੍਷ੇ ਬੀਬੀ ਸਤਨਾਮ ਕੌਰ ਜੀ ਕ੍ਰਿਤ ਪੁਸਤਕ 'Living with Gurbani' ਦੀ ਸੰਪਾਦਨਾ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਭੇਟ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਮੰਗ 'ਤੇ ਸਾਲ 2008 ਦੌਰਾਨ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਦੋ ਐਡੀਸ਼ਨ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨੇ ਪਏ ਅਤੇ

ਹੁਣ ਨਵੇਂ ਅਕਾਦਮਿਕ ਵਰ੍਷ੇ ਵਿੱਚ ਕਈ ਸਕੂਲਾਂ ਨੇ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਸਿਲੇਬਸ ਵਿੱਚ ਪਾਠ ਪੁਸਤਕ ਵਜੋਂ ਚੁਲਿਆ ਹੈ। ਵਿਦਿਅਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵੱਲੋਂ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੀਆਂ ਅਭਿਆਸ ਕਾਪੀਆਂ ਦੀ ਮੰਗ 'ਤੇ ਅਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਦੂਸਰੀ, ਤੀਜੀ ਅਤੇ ਚੌਥੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਲਈ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਜੀਵੀਏ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ - ਸੁਲੇਖ ਮਾਲਾ (Living with Gurbani-Practice Book-I), ਜੀਵੀਏ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ - ਰੰਗ ਮਾਲਾ (Living with Gurbani-Practice Book-II) ਅਤੇ ਜੀਵੀਏ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ - ਚਿੱਤਰ ਮਾਲਾ (Living with Gurbani-Practice Book-III) ਸੰਪਾਦਿਤ ਕਰਕੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਹਾਸਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ! ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ ਜਿਉਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਿਆਂ ਜਦੋਂ ਆਪ ਜੀ ਦੇ ਨੰਨ੍ਹੇ-ਨੰਨ੍ਹੇ ਕਦਮ ਵੱਡੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਮੰਜ਼ਲਾਂ ਫਤਹਿ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ਤਾਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ ਬਿਤਾਇਆ ਆਪ ਜੀ ਦੇ ਬਚਪਨ ਦਾ ਹਰ ਪਲ ਆਪ ਜੀ ਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਨੂੰ ਚਾਰ ਚੰਨ ਲਗਾਏਗਾ। ਸਾਰੀ ਲੁਕਾਈ ਆਪ ਜੀ ਦੇ ਸੁਹੇਲੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਮਹਿਕ ਨਾਲ ਖਿੜ ਕੇ ਸੁਚੜੀ ਜੀਵਨ ਜਾਚ ਨੂੰ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਲਈ ਬੇਤਾਬ ਹੋ ਉਠੇਗੀ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਧੰਨ ਹੋ ਜਾਓਗੇ।

ਡਾ. ਹੋਮੀਂਝੁਲੂ ਜੀ

# ਜੀਵੀਏ ਗੁਰਬਾਣੀ ਹਾਲ

(Living With Gurbani)

## ਪੁਸਤਕਾਂ ਨੂੰ ਸਲੇਬਸ ਵਿੱਚ ਪਾਠ ਪੁਸਤਕਾਂ ਵਜੋਂ ਵਰਤਣ ਦੀ ਵਿਧੀ

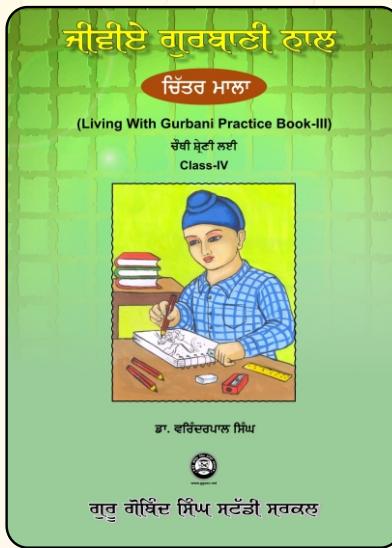
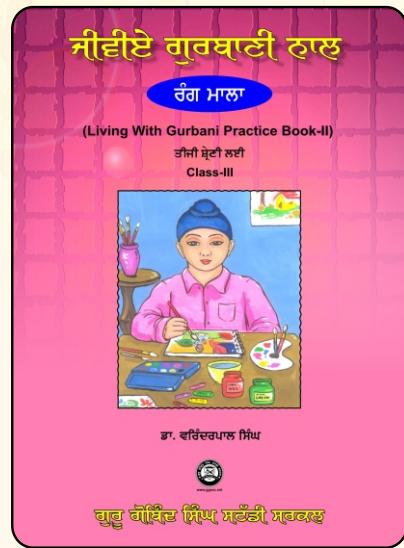
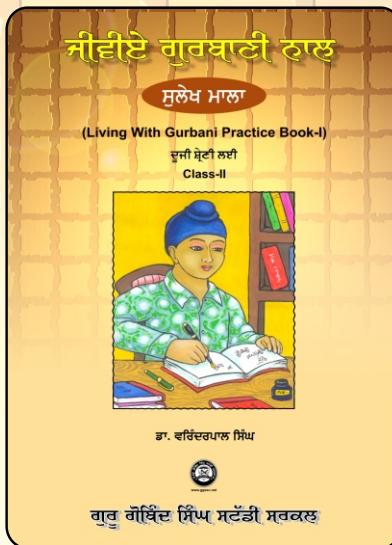
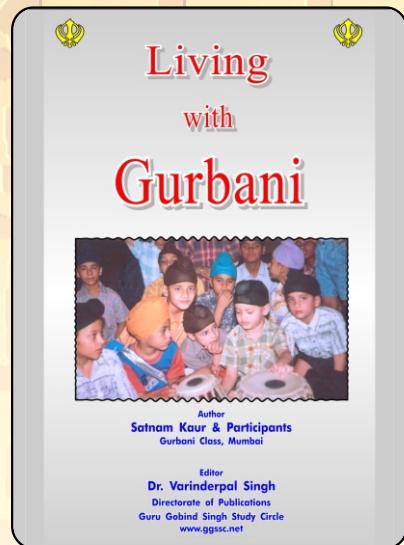
Living with Gurbani ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਕੇ.ਜੀ. ਸ਼੍ਰੋਟੀ ਤੋਂ ਚੌਥੀ ਸ਼੍ਰੋਟੀ ਤੱਕ ਸਲੇਬਸ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਬੌਚਿਆਂ ਦੇ ਮੰਨੇਰੰਜਨ ਰਾਹੀਂ ਜੀਵੀਏ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ-ਚਿੱਤਰ ਮਾਲਾ, ਜੀਵੀਏ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ-ਰੰਗ ਮਾਲਾ ਅਤੇ ਜੀਵੀਏ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ-ਚਿੱਤਰ ਮਾਲਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਸਲੇਬਸ ਦੀ ਵੰਡ ਹਲਕੀ-ਫੁਲਕੀ ਰੱਖਦਿਆਂ ਯਤਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਬੌਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਭਾਰ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਹ ਹੱਸਦਿਆਂ, ਖੇਡਦਿਆਂ, ਲਿਖਦਿਆਂ, ਰੰਗ ਤਰਦਿਆਂ ਅਤੇ ਚਿੱਤਰਦਿਆਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰੀ ਬਨਾਉਣ ਦੀ ਜਾਚ ਸਿੱਖ ਸਕਣ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸ਼੍ਰੋਟੀਆਂ ਲਈ ਪੁਸਤਕ ਵਰਤਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰਿਤ ਵੇਰਵਾ ਹੇਠਾਂ ਅੰਕਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਸਲੇਬਸ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਬੌਚਿਆਂ ਕੋਲੋਂ ਇਸ ਵਿਚਲੇ ਚਿੱਤਰਾਂ ਦੇ ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਪੇਸਟਰ ਬਣਾ ਕੇ ਸਕੂਲ ਦੀ ਇਮਾਰਤ ਸਿੱਗਾਰਨ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸ਼੍ਰੋਟੀ	ਉਮਰ	ਸਲੇਬਸ
ਕੇ.ਜੀ.	5+	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਪਹਿਲੇ 12 ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬੋਲਣਾ ਸਿਖਾਉਣਾ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਨਿੱਤ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਕਰਨੀ।</li> </ul>
ਪਹਿਲੀ	6+	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਸਾਰੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬੋਲਣਾ ਸਿਖਾਉਣਾ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਨਿੱਤ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਕਰਨੀ।</li> <li>ਕਲਾਸ ਮੰਚ ਉਪਰ ਬੌਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਪਰੋਕਤ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਬੋਲਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਵਾਉਣਾ।</li> </ul>
ਦੂਜੀ	7+	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਬੌਚਿਆਂ ਦੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦਾ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਨਿਖੜਵਾਂ ਅੰਗ ਬਨਾਉਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਏ ਗਏ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰੰਤਰ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚਲੇ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਨੂੰ ਅਮਲੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਪਨਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨੀ।</li> <li>ਜੀਵੀਏ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ-ਸੁਲੇਖ ਮਾਲਾ ਉਪਰ ਸੁੰਦਰ ਲਿਖਾਈ ਵਿੱਚ ਗੁਰਬਾਣੀ ਲਿਖਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਵਾਉਣਾ।</li> </ul>
ਤੀਜੀ	8+	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਬੌਚਿਆਂ ਦੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦਾ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਨਿਖੜਵਾਂ ਅੰਗ ਬਨਾਉਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਏ ਗਏ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰੰਤਰ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚਲੇ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਨੂੰ ਅਮਲੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਪਨਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨੀ।</li> <li>ਸਕੂਲ ਮੰਚ ਉਪਰ ਬੌਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚਲੇ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਦੀ ਆਪਣੇ ਬੋਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਵਾਉਣਾ।</li> <li>ਜੀਵੀਏ-ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ ਰੰਗ ਮਾਲਾ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਈਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨੂੰ ਰੰਗਾਂ ਨਾਲ ਸਜਾਉਣਾ।</li> <li>Living with Gurbani ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਪਹਿਲੇ 12 ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥਾਂ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬੀ, ਹਿੰਦੀ ਅਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉਣਾ।</li> </ul>
ਚੌਥੀ	9+	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਬੌਚਿਆਂ ਦੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦਾ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਨਿਖੜਵਾਂ ਅੰਗ ਬਨਾਉਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਏ ਗਏ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰੰਤਰ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚਲੇ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਨੂੰ ਅਮਲੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਪਨਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨੀ।</li> <li>ਸਕੂਲ ਮੰਚ ਉਪਰ ਬੌਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚਲੇ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਦੀ ਆਪਣੇ ਬੋਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਵਾਉਣਾ।</li> <li>ਜੀਵੀਏ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ-ਚਿੱਤਰ ਮਾਲਾ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਏ ਚਿੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਪੈਨਸਲ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਪੈਨਸਲ ਨਾਲ ਹੀ ਸਿੱਗਾਰਨ। ਚਿੱਤਰਾਂ ਨਾਲ ਦਿੱਤੀ ਖਾਲੀ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਬੰਧਤ ਵਿਸ਼ੇ ਦਾ ਅਰਥ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਸਤਰਾਂ ਲਿਖਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਵਾਉਣਾ।</li> <li>Living with Gurbani ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਸਾਰੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥਾਂ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬੀ, ਹਿੰਦੀ ਅਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉਣਾ।</li> </ul>

# ਜੀਵੀਏ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ

(Living With Gurbani)

ਪੁਸਤਕਾਂ ਨੂੰ ਘਰ-ਘਰ ਦਾ ਸਿੱਗਾਰ ਬਣਾਉ



ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਸਰਬਪੇਖੀ ਵਿਕਾਸ ਦੀਆਂ ਚਾਹੀਦਾਂ ਵਿਚਿਅਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ 'ਜੀਵੀਏ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ (Living With Gurbani)' ਪੁਸਤਕਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਸਿਲੇਬਸ ਵਿੱਚ ਪਾਠ ਪੁਸਤਕਾਂ ਵਜੋਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਕੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅੰਦਰ ਨੈਤਿਕ, ਬੌਧਿਕ ਅਤੇ ਸਭਿਆਕ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਨੂੰ ਪਾਠ ਪੁਸਤਕ ਵਜੋਂ ਵਰਤਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਅੰਦਰਲੇ ਟਾਈਟਲ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਪੜ੍ਹੋ ਜੀ।

ਪ੍ਰਜੈਕਟ ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਬਾਲ ਪ੍ਰੋਡਕਸ਼ਨ  
ਮਲਟੀਮੀਡੀਆ ਪ੍ਰੋਡਕਸ਼ਨ ਡਾਇਰੈਕਟਰੇਟ

ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਸਟੱਡੀ ਸਰਕਲ

ਮਾਡਲ ਟਾਊਨ ਐਕਸਟੈਨਸ਼ਨ, ਲੁਧਿਆਣਾ ਫੋਨ : 0161-2450352

# ਜੀਵੀਏ ਗੁਰਬਾਣੀ ਹਾਲ

ਸੁਲੇਖ ਮਾਲਾ

(Living With Gurbani Practice Book-I)

ਦੂਜੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਲਈ

Class-II

ਡਾ. ਵਰਿੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ

ਪ੍ਰੈਸਕਟ ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਬਾਲ ਪ੍ਰਦਕਸ਼ਨਜ਼



www.gssc.net

ਬਾਲ ਪ੍ਰਦਕਸ਼ਨਜ਼

ਮਲਟੀਮੀਡੀਆ ਪ੍ਰਦਕਸ਼ਨ ਡਾਇਰੈਕਟੋਰੇਟ

ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਸਟੱਫੀ ਸਰਕਲ

ਮਾਡਲ ਟਾਊਨ ਐਕਸਟੈਨਸ਼ਨ, ਲੁਧਿਆਣਾ ਫੋਨ : 0161-2450352

ਸਮਰਪਣ



ਨੰਨੇ ਨੰਨੇ ਬਾਲਾਂ ਨੂੰ ਜਿਹੜੇ 'ਜੀਵੀਏ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ' ਦਾ  
ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਿਆਂ ਧੰਨ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ  
ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਵੀ ਮਹਿਕਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਗੇ।



**JEEVIYE GURBANI NAAL - SULEKH MALA**

**Dr. Varinderpal Singh**

First Edition - April 2009

Practice Book-I

for

**Living With Gurbani**

**Author :** Satnam Kaur Mumbai & Participants of Gurbani Class, Mumbai

**Editor :** Dr. Varinderpal Singh

**E-mail :** singhvp72@gmail.com

**Mobile :** +91 98882-77222

**Published by :**

Bal Productions

**Directorate of Multimedia Productions**

**Guru Gobind Singh Study Circle**

Model Town Extension, Ludhiana-141 002

Ph : 0161-2450352, 98884-66672

E-mail : info@gssc.net

Website : www.gssc.net

Rs. 30/-

## ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਮਨੋਰਥ

# ਬਾਣ ਸਾਹਿਤ ਦੀ ਸੁਗਾਇਓ !

ਸਭਿਆਤਾਵਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰ ਲਈਏ ਤੇ ਜਾਂ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਦੇਖੀਏ, ਸਿੱਟਾ ਇਹੋ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਕਿਸੇ ਦੇਸ਼, ਸਮਾਜ, ਧਰਮ ਜਾਂ ਕੌਮ-ਵਰਗ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚੇ ਹੀਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਹੀ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਵਾਗਡੇਰ ਸੰਭਾਲਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਸਟੱਡੀ ਸਰਕਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਗੁਰਮਤਿ ਕਿਆਰੀਆਂ, ਨੈਤਿਕ ਸਿਖਲਾਈ ਕੈਂਪਾਂ, ਯੁਵਕ ਮੇਲਿਆਂ, ਨੈਤਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਇਮਤਿਹਾਨਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਰੁਚੀ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਹਿਤਕ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ, ਪਿਛਲੇ 37 ਵਰ੍ਗਿਆਂ ਤੋਂ ਯਤਨਸ਼ੀਲ ਹੈ। ਸਟੱਡੀ ਸਰਕਲ ਇਕ ਚੇਤਨਾ-ਪ੍ਰਵਾਹ ਚਲਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਉਪਰਾਲਾ ਕਰਦਾ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਵਿਰਸੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕੇ ਅਤੇ ਉਸਾਰੂ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਤੇ ਸਾਂਝੀਵਾਲਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਜੀਵਨ-ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਘੜੀ ਜਾ ਸਕੇ।

ਉਪਰੋਕਤ ਉਦਮਾਂ ਦੀ ਲੜੀ ਤਹਿਤ Living With Gurbani (ਸਚਿੱਤਰ) ਪੁਸਤਕ 2008 ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਪਹਿਲੇ ਹੀ ਸਾਲ ਇਸ ਦੇ ਦੋ ਐਡੀਸ਼ਨ ਹੱਥੋਂ ਹੱਥ ਵਿਕ ਗਏ। ਇਸ ਵਰ੍ਤੇ ਕਈ ਵਿਦਿਆਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੇ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਲਿਆ ਹੈ।

ਬਾਲ-ਸਾਹਿਤ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਨੂੰ ਸਮਝਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਇਸੇ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਵਿਚਾਰ-ਚਿੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਪਸਾਰ ਦੇਂਦੇ ਹੋਏ ਤਿੰਨ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦਾ ਸੰਪਾਦਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਦੂਸਰੀ, ਤੀਜੀ ਅਤੇ ਚੌਥੀ ਦੀਆਂ ਜਮਾਤਾਂ ਲਈ ਹਨ।

ਹੱਥਲੀ ਪੁਸਤਕ 'ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ ਜੀਵੀਏ-ਸੁਖੇਲ ਮਾਲਾ' ਨਾਲ ਜਿਥੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਗੁਰਮੁਖੀ ਲਿਪੀ ਲਿਖਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਹੋਵੇਗਾ ਉਥੇ ਉਹਨਾਂ ਤੱਕ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਸੁਨੇਹਾ ਵੀ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਪਹੁੰਚਣ ਲੱਗੇਗਾ।

ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਸਟੱਡੀ ਸਰਕਲ ਦੇ ਮਲਟੀਮੀਡੀਆ ਪ੍ਰੋਡਕਸ਼ਨਜ਼ ਦੇ ਬਾਲ ਪ੍ਰੋਡਕਸ਼ਨ ਯੂਨਿਟ ਵਲੋਂ ਇਹ ਪੁਸਤਕ 'ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਵਿਭਾਗ' ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਛਾਪੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਆਸ ਹੈ ਸੁਹਿਰਦ ਪਾਠਕ, ਪਹਿਲੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਪਿਆਰ ਦੇਂਦੇ ਹੋਏ, ਸਾਡੇ ਇਸ ਨਿਮਾਣੇ ਜਿਹੇ ਉਪਰਾਲੇ ਨੂੰ ਨਿਵਾਜਣਗੇ।'

'ਸਰਬੱਤ ਦਾ ਭਲਾ'

- ਇੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ

ਚੀਫ ਸਕਤਰ

ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਸਟੱਡੀ ਸਰਕਲ

ਦੇ ਸਥਦ

## ਆਪਣ ਹਥੀ ਆਪਣਾ ਆਪੇ ਹੀ ਕਾਜੁ ਸਵਾਰੀਐ

ਸੁਣੀ-ਸੁਣਾਈ ਗੱਲ ਦਾ ਸਾਡੀ ਸੋਚ 'ਤੇ ਅਸਰ ਤਾਂ ਪੈਂਦਾ ਹੈ; ਪਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥੀਂ ਕੀਤੇ ਕਾਰਜ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਸੋਚ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦ 'ਤੇ ਗਹਿਰਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੀ ਕਾਰਜਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪਾਸੋਂ ਸੁਣਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਓਪਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜਿਹੜੀ ਕਾਰਜਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਲਗਭਗ ਸਮੁੱਚੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਭਾਸ਼ਾ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਤਿੰਨ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਕੀ ਅਸੀਂ ਉਸ ਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਸੁਣ ਕੇ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਕੀ ਅਸੀਂ ਉਸ ਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਬੋਲ ਕੇ ਸਮਝਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕੀ ਅਸੀਂ ਉਸ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਲਿਖ ਕੇ ਆਪਣੇ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟਾਅ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? ਜਿਥੇ ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਬੋਲਣ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਸੁਣਨਾ ਸੁਣਾਉਣਾ ਤਾਂ ਸੁਣ-ਸੁਣਾ ਕੇ ਲਗਭਗ ਸਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਦੇ ਸਮਰਥ ਹੋਣ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਉਪਰਾਲੇ ਕਰਨੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ।

ਸਮਝਣ-ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਇਨਸਾਨ ਕਿਸ ਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਅਪਣਾਏਗਾ, ਇਹ ਇਸ ਬੁਨਿਆਦੀ ਤੱਥ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਲਿਖਕੇ ਆਪਣੇ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਵਿੱਚ ਉਸ ਨੂੰ ਅਸਾਨੀ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵੈਸੇ ਸੁਣਨ-ਸੁਣਾਉਣ ਲਈ ਤਾਂ ਉਹ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਭਾਸ਼ਾ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਵਰਤਣ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਗੁਰਮੁਖੀ ਲਿਪੀ ਵਿੱਚ ਪੱਕਾ ਆਧਾਰ ਹੋਣਾ ਅਤਿਅੰਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਇਸ ਲਈ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਡੀ ਮਾਂ ਬੋਲੀ ਹੈ ਬਲਕਿ ਇਸ ਲਈ ਵੀ ਕਿ ਤੱਤ ਗਿਆਨ ਦਾ ਸੋਮਾ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਗੁਰਮੁਖੀ ਲਿਪੀ ਵਿੱਚ ਸੁਭਾਇਮਾਨ ਹੈ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ (ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਅਨੇਕਾਂ ਬੋਲੀਆਂ/ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਦੀ ਬਾਤ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ) ਨੇ ਮਾਂ-ਬੋਲੀ ਦੀ ਸੰਕੀਰਨਤਾ 'ਚੋਂ ਕੱਢ ਕੇ ਬ੍ਰਹਮੰਡੀ ਉਡਾਰੀ ਮਾਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਪੰਜਾਬੀ, ਹਿੰਦੀ, ਗੁਜਰਾਤੀ, ਮਰਾਠੀ, ਅਰਬੀ, ਫਾਰਸੀ ਅਤੇ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਆਦਿ ਮਾਂ ਬੋਲੀਆਂ ਵਾਲੇ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਬੌਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਗੁਰਮੁਖੀ ਲਿਪੀ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਬ੍ਰਹਮੰਡੀ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸੁਰਤ ਅਤੇ ਸੂਝ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਡਾ: ਵਰਿੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਹੋਰਾਂ ਵਲੋਂ ਉਲੀਕਿਆ ਇਹ ਉਪਰਾਲਾ ਕਾਬਲ-ਏ-ਤਾਰੀਫ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਬੌਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗੁਰਮੁਖੀ ਲਿਪੀ ਨੂੰ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇਗਾ। ਸਮੁੰਹ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਆਪਣੇ ਪਾਠਕਰਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਡਾ. ਚਰਨ ਕਮਲ ਸਿੰਘ  
ਡਿਪਟੀ ਚੀਫ ਆਰਗੋਨਾਈਜ਼ਰ  
ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਸਟੱਡੀ ਸਰਕਲ

# ਪਾਠ ਸੂਚੀ

ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਦੇ ਸਾਰ	6
ਇਸ਼ਨਾਨ ਸਮੇਂ	7
ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਸਮੇਂ	8
ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਜਾਣ ਸਮੇਂ	9
ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਸਮੇਂ	10
ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਸਮੇਂ	11
ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਸਮੇਂ	12
ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨ ਸਮੇਂ	13
ਦੂਸਰੇ ਧਰਮਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਵਰਤਣ ਸਮੇਂ	14
ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਸਮੇਂ	15
ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਦੀ ਨਿੰਦਾ ਕਰੇ	16
ਪਸੂ-ਪੰਛੀਆਂ 'ਤੇ ਦਇਆ	17
ਕੀਰਤਨ ਸਮੇਂ	18
ਪਾਠ ਕਰਨ ਦਾ ਮਨ ਨਾ ਕਰੇ	19
ਸੇਵਾ ਦੇ ਸਮੇਂ	20
ਸੰਸਾਰਕ ਤਮਾਸੇ ਦੇਖਣ ਸਮੇਂ	21
ਟੋਪੀ ਨਹੀਂ ਦਸਤਾਰ ਸਜਾ	22
ਦੁੱਖ ਤਕਲੀਫ ਸਮੇਂ	23
ਖੇਡਣ ਸਮੇਂ	24
ਕੁਦਰਤੀ ਨਜ਼ਾਰੇ ਦੇਖਣ ਸਮੇਂ	25
ਐਰਤ ਦੀ ਬਰਾਬਰੀ	26
ਦੇਖਿ ਪਰਾਈਆਂ ਚੰਗੀਆਂ	27
ਜਨਮ ਦਿਨ ਸਮੇਂ	28
ਵਿਆਹ ਸ਼ਾਦੀ ਸਮੇਂ	29
ਸਰਾਲ ਸੰਗਿ ਹਮ ਕਉ ਬਨਿ ਆਈ	30
ਭਰੋਸਾ-ਇਕ ਅਕਾਲ 'ਤੇ	31
ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਸਮੇਂ	32